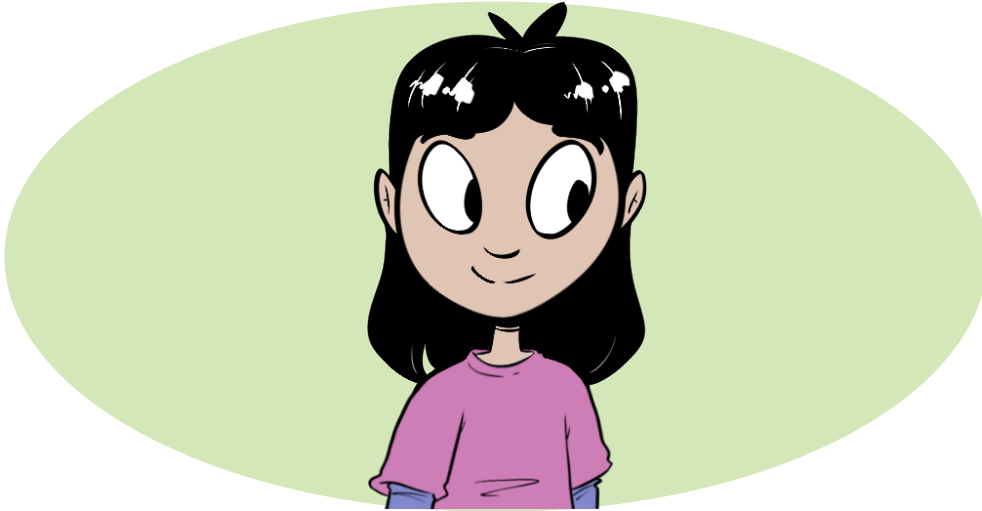


Tvångssyndrom



Vad är tvång?

Maja är tio år och har tvång. Tvång brukar också kallas för OCD, vilket är vad det heter på engelska. Tvånget gör att Maja får jobbiga och läskiga tankar. Det kan vara tankar som "Tänk om jag blir sjuk om jag tar på saker som andra har tagit på" eller "Tänk om spisen är på och det börjar brinna hemma".

Tvånget gör att Maja behöver göra saker om och om igen för att de jobbiga tankarna ska försvinna. Hon behöver tvätta händerna väldigt länge och noga. Hon behöver också flera gånger kolla om spisen är avstängd innan hon går hemifrån. Efter att hon har tvättat händerna eller kollat spisen känner hon sig lugn en liten stund. Men ganska snart kommer de jobbiga tankarna tillbaka.

När Maja tvättar händerna och kollar spisen tar det ofta lång tid. Hon har därför inte alltid tid att umgås med familjen, träffa kompisar eller göra läxor. Hon har också slutat gå till sin basketträning, eftersom hon är rädd för att bli sjuk om hon rör vid bollen. Ofta känner hon sig orolig och ledsen.

VARFÖR BLIR DET SÅ HÄR?

Forskarna vet inte exakt varför barn får tvång. Maja har lärt sig att tvång är vanligare inom vissa familjer än andra. Stressiga saker som händer i livet kan också göra att vissa människor får tvång. Maja har också lärt sig att det inte spelar någon roll varför hon har fått det. Det viktiga är att hon kan få hjälp.

BEHANDLING

På BUP kan Maja få behandling för sitt tvång. Den bästa behandlingen för Maja och andra barn som har tvång kallas för KBT.

I början av behandlingen får Maja lära sig massor om hur tvång fungerar och hur hon kan gå emot det. Målet är att Maja själv ska kunna bestämma vad hon vill göra, inte att tvånget ska bestämma. Maja får träna på att stå ut med sina jobbiga och läskiga tankar. Hon får också steg för steg träna på att tvätta händerna och kolla spisen mindre. Maja tränar både på BUP och hemma. Under behandlingen får Maja stöd av en behandlare och av sina föräldrar.

Målet med Majas behandling är att hon ska bli mindre orolig och ledsen. Hon ska inte längre behöva göra saker om och om igen för att bli lugn. Maja ska kunna göra precis vad hon vill på fritiden, som att gå till sina basketträningar.

VAD KAN MAJA GÖRA SJÄLV?

Maja kan själv försöka gå emot tvånget så mycket som möjligt. Hon kan försöka tvätta händerna kortare tid och gå hemifrån utan att kolla spisen. Att gå emot tvånget kan kännas jobbigt och svårt, men med hjälp av föräldrar och en behandlare från BUP brukar det bli lättare.

Vill du veta mer?

- 1177 ([1177.se](https://www.1177.se))
- UMO ([umo.se](https://www.umo.se))
- Svenska OCD-förbundet ([ocdforbundet.se](https://www.ocdforbundet.se))